

## **AValiação DA CAPACIDADE FUNCIONAL DE JOVENS DO SEXO MASCULINO SEDENTÁRIOS ATRAVÉS DO TESTE DE ESFORÇO FÍSICO EM ESTEIRA**

**Marissa Vieira da Silva**

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Rosemayre Toscano Del Grossi (Orientador)

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários, o indivíduo precisa gastar no mínimo 2200calorias por semana em atividades físicas. Os testes de esforço físico utilizados para a avaliação do condicionamento cardiorrespiratório podem exigir um esforço submáximo ou máximo do indivíduo. As vantagens de se utilizar a esteira rolante para o teste de esforço é o tipo comum de exercício utilizado (caminhar/correr); uso de massa muscular maior; impõem para o mesmo VO<sub>2</sub>, menos estresse ao sistema cardiovascular. As desvantagens são custo financeiro elevado, maior dificuldade na obtenção do ECG e verificação da PA(pressão arterial); a potência e o trabalho não podem ser medidos diretamente mas sim através de cálculos indiretos e o peso corporal influi no trabalho. Analisamos a capacidade funcional( sistema cardiorrespiratório, metabólico, neural e neuro-humoral) de indivíduos sedentários por meio de teste de esforço, estabelecendo relação com as variáveis frequência cardíaca, pressão arterial, potência(Km/h) e tempo(segundos). A avaliação foi realizada em 5 jovens sedentários na faixa etária de 18 a 28 anos, sexo masculino, não etilistas e não fumantes. Utilizaremos para a coleta da frequência cardíaca o frequencímetro de pulso(Polar Pacer Features-CE), pressão arterial(esfigmômetro- BD) e a esteira ergométrica(Athletic Way) em protocolo de degrau contínuo, para realização do teste de esforço submáximo. Realizado assinatura do termo de consentimento; entrevistas através da ficha de avaliação individual; triagem e exames laboratoriais(hemograma); avaliação de dados em supino, sentado e hiperventilando. Voluntários foram orientados a se alimentar 3 horas antes, abstinência 1 dia antes do teste, não ingerir café ou bebida alcoólica, uso de roupas adequadas para a realização do mesmo(shorts, camiseta e tênis). Orientações pré-teste e explicações sobre a escala de Borg. Durante o teste observa-se as condições físicas do voluntário, anotando a cada 3 minutos a pressão arterial, frequência cardíaca e questionando sobre a escala de Borg anexada em frente a esteira ergométrica. Finaliza-se o teste no momento em que o voluntário atinge a frequência cardíaca submáxima ou apresenta fadiga muscular ou qualquer outra intercorrência. Coleta de dados também na fase de recuperação. Os resultados esperados, conforme a literatura.

[marissavieira@bol.com.br](mailto:marissavieira@bol.com.br); [rtoscano@cesumar.br](mailto:rtoscano@cesumar.br)